



## GESTALT SENTRUM

Er du gestaltterapeut,  
gestaltcoach eller  
gestaltstudent?

Har du lyst til å videre-  
utvikle din sansing og ditt  
kroppsoppmerksomme  
nærvær?

Ønsker du økt awareness og  
kunnskap om dine bevegelser i  
relasjon, dvs. din nonverbale  
kommunikasjon?

Har du lyst på verdsetting  
av ditt nåværende  
nonverbale repertoar og  
lek med utvidelse  
av repertoaret?

Begrenset antall deltagere  
39 timer PFO

Datoer kommer. ( Vi vil gjerne ha  
innspill om ønsker.)  
Sted: GESTALT SENTRUM  
på loftet ii Bygdøy Alle 21.

Pris: Kr. 11 400,-  
Dvs, 3800,- x 3  
Depositum ved påmelding.

Kt.nr. 97225451609.

# SANSBAR og SANSEVAR og SANSELØS

## NY KURSREKKE på ukedager

Vi har mottatt en del ønsker om en kursrekke på ukedager, og dersom mange nok melder seg lager vi gjerne en gruppe som møtes til tre todagers-kurs.

På kursene byr på gestaltlek og utforskning både for deg som har vært på SANSBAR og SANSEVAR - workshop / kurs / terapigruppe før, og deg som ikke har det. Du er velkommen enten du jobber med klienter eller ikke.

**1. samling:** GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER -som kan kalles«HVA» vi gjør: Gi seg hen / ta i mot støtte, skyve i mot / differensiere, søke / strekke seg ut til annen eller annet, gripe/ ta grep/ begripe, trekke til seg / tiltrekke seg , gi slipp.

**2. samling:** «HVOR» vi beveger oss i de nevnte grunnleggende bevegelsene. Altså om BEVEGELSESDIMENSJONENE: Horisontalt, vertikalt og sagittalt.

**3. samling:** «HVORDAN» vi beveger oss i de grunnleggende bevegelsene. Med andre ord om BEVEGELSESKVALITETER: Bundet eller fri, brått eller gradvis, med høy eller lav intensitet, jevnt eller variende.

Kursene baseres på nonverbale, relasjonelle og opplevelsesorienterte øvelser, designet for å øke awareness på de bevegelsene mennesker utvikler i første leveår i samspill med omsorgspersoner, og videreutvikler i relasjoner gjennom resten av livet. Dette bevegelsesrepertoaret er fundamentalt i alt samspill, enten det er mellom klient og terapeut, i parforhold, mellom foreldre og barn eller i andre relasjoner. Bevegelsene er grobunnen for all annen utvikling og fungering - nonverbalt og verbalt, psykologisk og følelesmessig, sosialt og mere til. Alt utvikles - og innvikles - i relasjon: Vi kontinuerlig skapes og skaper, former og formes. Bevegelsene bærer med seg opplevelser og mening, og innebærer et kraftfullt og naturgitt vekstpotensiale i terapirommet og livet forøvrig.

Workshopen holdes i en gestaltterapeutisk ramme, og er spesielt inspirert av:

- Ruella Franks Developmental Somatic Psychotherapy
- James Kepners Gestalt Body Process Psychotherapy
- Bonnie Bainbridge Cohens Body Mind Centering.

Kursholdere er Elisabeth Eie og Sigrun Marie Skarsgard.

Begge er erfarne gestaltterapeuter MNGF med etterutdanning bl.a. i Developmental Somatic Psychotherapy, og NGF-godkjente veiledere.

**ER DU INTERESSERT?** Ta i første omgang uforpliktende kontakt med oss, slik at vi vet om deg. Hvis du ønsker det, kan du også alt nå sikre deg plass gjennom påmelding.

Elisabeth: [eeie@gmail.no](mailto:eeie@gmail.no) / 92 03 18 05

Sigrun: [sigrun.gestaltsentrum@yahoo.no](mailto:sigrun.gestaltsentrum@yahoo.no) / 97 73 45 26

Ruella Frank: «I sense you sensing me sensing you.» «Movement is the root of psychological functioning.»

Bonnie Bainbridge Cohen: «The mind is like the wind and the body like the sand: If you want to know how the wind is blowing, you can look at the sand.»